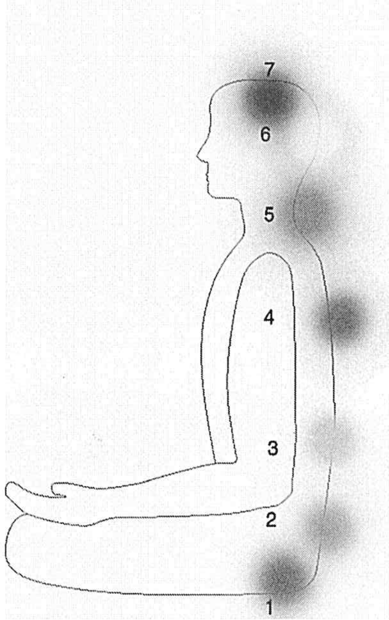
ÇAKRALAR

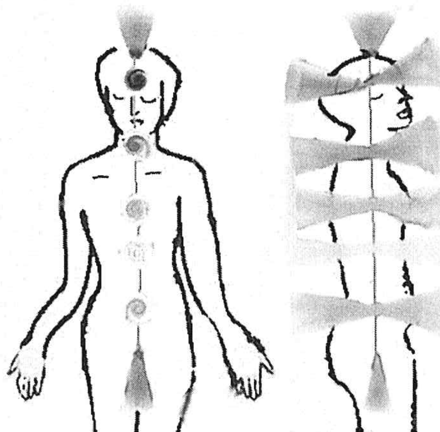


Çakra tekerlek veya çark anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. Çakralar enerji bedeninde var olan enerji organlarıdır. Enerjilerin bedenimize girmesini sağlayan kapılar olarak düşünülebilirler. Bu organların görevi evrensel enerjiyi alıp bedenin kullanabileceği frekansa dönüştürmektir. Çakralar yaşam enerjisini emip bölerek, nadiler yardımıyla sinir sistemine, iç salgı bezlerine ve kana dağıtırlar. Nadi Sanskritçe boru, damar anlamına gelir.

Her çakra vücudun değişik bölgesine enerji taşır ve o bölgeden sorumludur ancak vücut bir bütün olduğundan, bütün çakralar birbirine bağlı olarak çalışır. Bu kapılardan birinde sorun olduğu zaman, bedende enerji akışı tam olamaz ve hastalıklar başlar. Genel olarak kabul edilen, 7 tane ana çakra olduğu ve bunların yanında birçok küçük çakranın bulunduğudur. Bu 7 ana çakra bedenin ortası boyunca uzanan dikey bir çizgi üzerinde vücudun ön ve arkasında omurga ile paralel olarak yer alırlar. Bunlar: başın hemen üzerinde bulunan taç merkezi, alın çakrası, boğaz çakrası, kalp çakrası, güneş siniragı çakrası, sakral çakra ve kök çakradır. Bu 7 çakranın her biri kendi bölgesindeki organları düzenler ve bedende bulunan iç salgı bezlerinden bir tanesiyle çalışır. Bedende biriken negatif enerjiler yine çakralar yoluyla dışarı atılır. Tüm çakraların görevi farklı olup değişik isim, renk ve şekilleri vardır. Çakralar sırasıyla aşağıdan yukarıya doğru numaralandırılır.

1.çakra: kırmızı, 2. çakra: turuncu, 3. çakra: sarı, 4. çakra: yeşil & pembe, 5. çakra: mavi, 6.çakra: lacivert, 7. çakra: mor & beyaz & altın

Çakraların değişken yani uyumlu, uyumsuz ve yetersiz çalışma durumları gözlenmiştir. Uyumsuz çalışma; dengesiz-az ya da çok çalışma durumudur. Yetersiz çalışma; çakranın dönüşünde ve enerjiyi alıp vermesinde az çalışmasıdır. Çakraların tümünün dengede olması gereklidir.



1. ÇAKRA : KÖK ÇAKRASI

Yeri : Omurganın en alt kısmı ile bağlantılıdır, bacakların arasından yere doğru yönelir. Cinsel organların biraz altındadır.

Renk : Kırmızı

Element : Toprak / Dünya

Hassas Duyu : Koku

Temel İlke : Var olmak için maddi irade

Bedendeki bölge : Omurga, kemikler, bedenin tüm sert bölgeleri (dişler, tırnaklar), makat, kalın bağırsaklar, kan ve hücre yapımı, prostat, bacaklar, ayaklar.

Salgı Bezi : Böbrek üstü bezleri

Amaç ve İşlevi

- Enerji sistemimizi dünyaya bağlar. Yaşama isteğimizi ve canlılığımızı destekler.
- Toprak ana ile bağlantı kurar ve enerjiyi dünyadan (topraktan) alır.
- Kök çakrası diğer çakraların yaşamsal temelini oluşturur ve yaşam gücünün kaynağıdır.

Uyumlu çalışırsa

- Uyumlu çalışırsa dünyayla iyi bir bağlantı kurulur.
- Yaşama isteği ve yaşamdan zevk alma gözlenir.
- Bu dünyada amaçlarımıza ulaşmak kolay olur ve güçlü bir güven duygusu yaşanır.

Uyumsuz çalışırsa

- Güvenlik, maddi şeylere sahip olma tutkusu, alkol ve diğer bağımlılıklara düşkünlük ve korkular etrafında dönme gözlenir.
- Sonunu düşünmeden sahip olma tutkusu, güvenlik ve mesafe sağlamaya karşı istek,
- Şiddet, öfke ve temel güven eksikliğine bağlı savunma mekanizmaları görülür.
- Sürekli kaybetme korkusu yaşanır. Bu durum bedende kabızlık ve şişmanlık olarak görünür.

Yetersiz çalışırsa

- Maddi ve duygusal direnç azlığı, sürekli endişe hali ve belirsizlik hissi gözlenir.
- Ayaklar yerden kesilmiş hissi vardır ve yaşam çok ağır bir yükmüş gibi gelir.
- Çok üşüme yetersiz çalıştığını gösterir.

Kök Çakra dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- Kilo problemleri, hemoroid, kabızlık, siyatik, eklem iltihabı, diz problemleri, İştahsızlık, anemi, kansızlık, kanser, kalp krizi, jinekolojik problemler, ilaç bağımlılığı, uçuk.

靈氣

2. Ç A K R A : KUYRUK SOKUMU ÇAKRASI - SAKRAL ÇAKRA - CİNSEL ÇAKRA

Yeri	:	Göbek deliğinin iki parmak altında, kuyruk sokumuna (sakrum) bağlıdır.
Renk	:	Turuncu
Element	:	Su
Hassas Duyu	:	Tat alma
Temel İlke	:	Varlığın yaratıcı üremesi
Bedendeki bölge	:	Leğen kuşağı kemikleri, üreme organları, böbrekler, mesane, lenfatik sistem, dolaşım sistemi, tüm bedensel sıvılar (örn: kan, lenf, mide suyu ve sperm).
Salgı Bezi	:	Erkeklerde testisler ve prostat bezi, kadınlarda yumurtalıklar

Amaç ve İşlevi

- Bu çakra süzülmemiş ilkel duyguların, cinsel arzuların ve yaratıcılığın merkezidir.
- Dölleme ve üreme işlevini yapar.
- Tüm biyolojik yaşamın kaynağı olan su ile tanımlanır. Su yeni yaşamı döller ve üretir.
- Yaratıcılığımızın merkezidir.
- Kundalini kutsal enerji çakrasıdır.
- Üreme sistemimiz, cinsellik ve fiziksel zevklerimiz, ilişkilerimizin çekici yönü ile ilişkilidir.
- Yaşam akışını engelleyen tıkanıklıkları temizler (su unsuru). Maddi düzlemde ise bu böbreklerin fonksiyonuyla kendini gösterir.

Uyumlu çalışırsa

- Uyumlu bir cinsel yaşam, beden, zihin ve ruh dengededir ve bu hissedilir.
- Yaşam sürekli olarak size hayret ve mutluluk verir. Eylemler yaratıcı olur.
- Hem kendine hem de başkalarına canlılık verilir.

Uyumsuz çalışırsa

- Ergenlik çağında canlanan cinsel enerji uygun olarak dönüştürülmezse bu çakrada uyumsuzluk görülür. Bu şekilde yin ve yang (dişi ve erkek enerji) dengesizliği görülür.
- Genellikle ergenlik döneminde bozulur.

Yetersiz çalışırsa

- Yetersiz çalıştığı durumlarda özgüven eksikliği, duygusal felç ve yaşam kasvetli görünür. Yaşamın yaşanmaya değmeyeceği düşünülür.

2. Çakra dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- İktidarsızlık, cinsel soğukluk, rahim ve mesane problemleri, böbrek rahatsızlıkları, bel ağrıları, idrar tutamama, dolaşım sorunları, regl düzensizliği, sperm üretiminde bozukluklar, kas krampları, alerjiler.

3. Ç A K R A	:	**SOLAR PLEXUS, GÜNEŞ SİNİRAĞI ÇAKRASI, MİDE ÇAKRASI**
Yeri	:	Kaburga kemiklerinin buluştuğu nokta.
Renk	:	Sarı
Element	:	Ateş
Hassas Duyu	:	Görme
Temel İlke	:	Varlığın şekillenmesi
Bedendeki bölge	:	Mide, karaciğer, safra kesesi, dalak, sindirim sistemi, sırtın alt kısmı, karın, otonom sinir sistemi, onikiparmak bağırsağı, diyafram.
Salgı Bezi	:	Pankreas

Amaç ve İşlevi

- Güneşi yani güç merkezini temsil eder. Buradan eterik ve fizik bedeni besleyen güneş enerjisi emilir ve diğer dokulara dağıtılır.
- Bu çakrayla insanlar ve maddi dünyayla ilişki içine gireriz. Bu çakra yardımıyla diğer insanların vibrasyonları alınır.
- Bedende duygusal enerjinin yayılıp algılandığı yer burasıdır. İlişkiler hep bu merkezle ilgilidir.
- Bir insan için kişiliğin temelini temsil eder. Kişisel güç, irade, özsaygı duygularımız bu çakra ile ilintilidir.
- Duyguların isteklerin ve deneyimlerin kabullenilip, bütünleştirilmesi üçüncü çakranın rahatlayıp açılmasına yol açar. Bu şekilde içimizdeki ışık artıp, yaşamımız daha aydınlık olur.

Uyumlu çalışırsa

- Huzur ve iç denge duygusu yaratır.
- Kendini tanıma ve kabullenme olur. Başkalarının duygularına ve kişilik farklılıklarına önem verilir.
- Tüm eylemler kozmik yasayla uyumlu olur.

Uyumsuz çalışırsa

- Her şey kendi isteklerinin doğrultusunda görülür. İç ve dış dünyada egemen olmak istenir.
- Yaşamda iç huzursuzluk ve tatminsizlik yaşanır.
- Eksiklik duygusu hissedilir ve bunu örtmek için her an aktif olma isteği vardır.

Yetersiz çalışma

- Kişi çoğu kez kendini üzgün ve kırgın hisseder. Her yerde engeller görülür.
- Boyun eğerek takdir kazanma isteği olur.

3. Çakra dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- Ülser, şeker hastalığı, sindirim sistemi problemleri, iştahsızlık, olağandışı yeme alışkanlığı (kalp çakrası ile uyumlu değilse), sinir hastalıkları, kanser.

4. ÇAKRA : KALP ÇAKRASI

Yeri : Göğsün ortasında, kalbin hizasındadır.

Renk : Yeşil - Pembe

Element : Hava

Hassas Duyu : Dokunma

Temel İlke : Kendini adama, nefsini yenme

Bedendeki bölge : Kalp, göğüs boşluğu, dolaşım sistemi, akciğerler, solunum sistemi, bağışıklık sistemi, kollar, eller, deri.

Salgı Bezi : Timüs

Amaç ve İşlevi

- Kalp çakrası tüm çakra sisteminin merkezidir. Üç düşük fiziksel ve duygusal merkezle üç yüksek zihinsel ve ruhsal merkezi birleştirir.
- Sevgi ve şefkat duygularımız ile ilintilidir. Kalp çakrasında amaç sevgi yoluyla tam bütünleşmeye varmaktır.
- Açık olduğu zaman gerçek mutluluk ve sevginin merkezidir. Bu sevgi yüksek çakralarla bağlandığında tüm yaradılışın fark edilmesi sağlanır ve bu ilahi sevgiye dönüşür.
- Kalp çakrasının enerjisi çok kuvvetlidir ve tüm potansiyeline ulaştığı zaman başkaları üzerinde iyileştirme özelliği gösterir.
- Öfke, kızgınlık, nefret ve kırgınlık burada nötrleştirilir.
- Yeşil tedavi, sempati ve uyumun rengidir. Pembe ise ilahi sevgiyi yansıtır.

Uyumlu çalışırsa

- İlahi sevgi ile bir köprü yaratır ve ilahi sevgi yaşanır.
- Doğal bir sıcaklık ve masumiyet yaşanır. Bu insanların kalplerini açar onlara güven verir ve neşe yaratır. Şefkat ve yardım etme duygusu çok doğal gelir.
- Duygular iç çalkantılardan, süphelerden ve çelişkilerden uzaktır.

Uyumsuz çalışırsa

- Başkalarına yardım sadece takdir için yapılır ve yapılan takdir edilmezse hayal kırıklığı yaşanır.
- Şefkat ve yumuşaklık rahatsız edici olur.

Yetersiz çalışırsa

- Başkalarının sevgisine karşı çok bağımlı hissedilir.
- Çok kırılgan hissedilir. Kendi kabuğuna çekilmiş ve üzgün bir şekilde yaşanır.
- Sevgi vermek istenilir ama dışlanma korkusu yüzünden buna yanaşılmaz.

Kalp Çakrası dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- Kalp rahatsızlıkları (kalp krizi, kalp ağrısı), yüksek tansiyon, yorgunluk, nefes almada güçlük, uykusuzluk, sinirlilik, paranoya, kanser, astım, akciğer hastalıkları, alerji, bağışıklık sistemi sorunları.

5. Ç A K R A : BOĞAZ ÇAKRASI

Yeri : Boyunla boğaz arasındaki çukur.

Renk : Mavi

Element : Esir (herşeyin özünde varolan boşluk)

Hassas Duyu : İşitme

Temel İlke : Varlığın birlikte titreşmesi

Bedendeki bölge : Boyun, boğaz, çene, kulaklar, ses, soluk borusu, bronşlar, yemek borusu, ciğerlerin üstü, kollar.

Salgı Bezi : Tiroid ve paratiroid

Amaç ve İşlevi

- İnsanda iletişimin, ifadenin merkezidir. İletişim duygusu bu çakraya aittir.
- Bu çakra düşük çakralarla tepe çakrası arasında bağlantı kurar.
- Düşüncelerimizle duygularımız, dürtülerimizle tepkilerimiz arasında bağlantı kurar.
- Bu çakra yoluyla içimizde canlı olan herşeyi ifade ederiz.
- Sanatsal yaratıcılığımız ve kendimizi ifade etmemiz için gereken enerjiyi sağlar.

Uyumlu çalışırsa

- Duygularımız, düşüncelerimiz ve iç bilgeliğimiz özgürce ifade edilir. Tüm kişilikle bireyin kendini ifadesi mümkün olur. Bütünlük duygusu hissedilir.
- Konuşma yaratıcı ve tamamen açıktır. Ses gür ve melodiktir.
- Öteki insanların düşünceleri sizi yolunuzdan saptıramaz. Bağımsızlık ve özgürlük korunur.

Uyumsuz çalışırsa

- Duygular ifade edilmez ve bastırılır. Bu da düşüncesiz eylemlerle kendini gösterir ya da kendi zihninize kapanır ya da duygularınıza yaşama şansı vermezsiniz.
- Dil kaba soğuk ve mesafelidir. Ses yüksek ve sözler derin anlamdan yoksundur.
- Her ne pahasına olursa olsun güçlü görünmeye çalışılır.

Yetersiz çalışırsa

- Kişinin kendini gösterme ve ifade yeteneğini engeller.
- İç benlik kısıtlanır. Kişi utangaç, sessiz ve ezik görünür.
- Derin konular ifade edilirken boğaz düğümlenir.
- Sezgisel güçlere güvenilmez.

Boğaz Çakrası dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- Astım, baş dönmesi, alerji, anemi, larenjit, boğaz sorunları, yorgunluk, saç-cilt ve solunum sistemi sorunları, soğuk algınlığı, guatr, kireçlenme, tiroid sorunları, işitme problemleri.

6. Ç A K R A : ALIN ÇAKRASI, ÜÇÜNCÜ GÖZ

Yeri : Alnımızın ortası

Renk : Lacivert

Hassas Duyu : Tüm duygular ve duyu dışı algılama

Temel İlke : Oluş bilgisi

Bedendeki bölge : Yüz, gözler, burun, kulaklar, sinüsler, beyincik, merkezi sinir sistemi

Salgı Bezi : Hipofiz (temel bez)

Amaç ve İşlevi

- Yüksek zihinsel güçlerimizin, entellektüel kapasitemizin, hafızamızın ve irademizin merkezidir.
- Bu çakra bilince ulaşmanın merkezi olduğu için burada madde belirlenip ayrıştırılabilir.
- Bilincin geliştirilmesi ve üçüncü gözün açılmasıyla düşüncelerin denetlenmesi öğrenilir. Ayrıca fiziksel gerçekliğin ötesinde tüm yaradılış algılanır.
- Sezgilerimiz, durugörü, hayal gücümüz için gereken enerjiyi sağlar.

Uyumlu çalışırsa

- Bu çakra uyumlu çalışırsa sezgi artar. İç farkındalık gelişir. Duyu üstü algılar açıktır.
- Dünya değişik algılanır. Maddi dünya saydam görülür.

Uyumsuz çalışırsa

- Yaşamınız tamamen akıl ve düşünce ile belirlenir.
- Holistik bakış açısından yoksun olunur. Gözümle görmediğime inanmam bakışı hakimdir.
- Entellektüel kibir tuzağına düşülebilinir. Güç gösterileri ile başkaları etkilenmeye çalışılır.

Yetersiz çalışırsa

- Zor koşullarda bocalama ve unutkanlık vardır.
- Ruhsal gelişimi reddetme yaşanır.

6. Çakra dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- Sinüs sorunları, nezle, saman nezlesi, uykusuzluk, zihin yorgunluğu, sinir iltihabı, migren, gözlerin kötü görmesi, körlük, baş ağrıları, kabus görme, göz yorgunluğu, bulanık görüş.

7. Ç A K R A : TEPE ÇAKRASI, TAÇ ÇAKRASI

Yeri : Başımızın tepesinde, tam ortada. Bebeklerdeki bıngıldak noktası.

Renk : Mor, Beyaz, Altın

Temel ilke : Saf oluş

Bedendeki bölge : Beyin, sinir sistemi.

Salgı Bezi : Epifiz

Amaç ve İşlevi

- Bu çakra diğer tüm çakraların enerjisini içinde barındırır.
- Burada kendimizi evimizde hissederiz. Bu çakra açıldığı zaman tüm tıkanıklıklar çözülür.
- Bilgeliğimizin gelişmesi ve anlayışımızın artması için gereken enerjiyi sağlar.

Uyumlu çalışırsa

- Bilinç tamamen sakin ve açık olur. Benliğin saf oluşun bir parçası olduğu görülür.
- Taç çakrası potansiyeline ulaştığı zaman uzun bir rüyadan uyanılır ve gerçek yaşam başlar. Boş bir kap gibi hissedilir ve ilahi sevgi burayı doldurur. İlahi saf mutluluk yaşanır.
- Küçük ego evrensel egoya dönüşür.

Taç Çakra dengeli değilse karşılaşılabilecek olası sorunlar

- Stres, endişe, sağ-sol beyin dengesizliği, baş ağrısı, depresyon, dengesizlik, karışıklık, sıkıntı, ilgisizlik, öğrenme zorluğu.